



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



TIPO DE CARDÁPIO: EE Integral
CONSUMO: 17/05/2021 a 21/05/2021

TIPO DE ENSINO: Ensino Fundamental I, Ensino Fundamental II, Ensino Médio
FAIXA ETÁRIA: 6-10 anos (70%), 11-15 anos (70%), 16-18 anos (70%)

PERÍODO: Integral

REFEIÇÃO	17/05/2021 2º FEIRA	18/05/2021 3º FEIRA	19/05/2021 4º FEIRA	20/05/2021 5º FEIRA	21/05/2021 6º FEIRA
Lanche 1 8 às 9h	Biscoito salgado Leite com chocolate em pó	Pão com requeijão caseiro Leite com café	Biscoito salgado Capuccino (leite com chocolate em pó e café solúvel)	Bolinho individual Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite
Refeição 11h às 12h	Arroz Feijão carioca Atum ao vinagre Chuchu refogado	Arroz Feijão preto Lombo suíno ao molho escuro Repolho refogado	Arroz Feijão carioca Carne moída com cenoura Batata refogada	Risoto de frango Feijão carioca Salada de cenoura	Arroz Feijão carioca Frango com batata
Lanche 2 14h30 às 15h30	Pão com falsa maionese Suco de uva	Pão de forma integral com falsa ricota Leite com chocolate em pó	Flocos de milho com leite	Biscoito doce Leite com café	Pão com patê de atum com falsa maionese Suco de abacaxi
Fruta	Melancia		Melão	Maçã	Banana

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 6-10 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.128,27	171,40	60,76%	44,10	15,63%	30,56	24,38%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 11-15 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.672,54	243,72	58,29%	65,20	15,59%	49,79	26,79%

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL) 16-18 anos (70%)

Energia (Kcal)	Carboidrato (g)		Proteína (g)		Lípido (g)	
1.899,81	281,76	59,32%	74,55	15,70%	53,90	25,53%

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. / * Tabela de composição nutricional dos alimentos IBGE 2011. / * Rótulos e fichas técnicas de alimentos.

CONSIDERAÇÕES

A fruta servida deverá ser de acordo com seu estado de maturação (madura), mas deverá ser servida até o próximo recebimento de hortifrúti
Cardápio sujeito a alterações
Horário sugerido das refeições
Cardápio elaborado conforme Resolução nº26, de 17 de junho de 2013.

Maria Helena Antonicelli
CRN3 5698
Responsável Técnica - Nutricionista
Prefeitura Municipal de Campinas